SERUNION EDUCA

Menú Basal

ESCUELA VIRGEN DE GUADALUPE

NOVIEMBRE 26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
NO LECTIVO	**Arroz a banda (marisco)** **Merluza en salsa** **Ensalada de lechuga y tomate** **Fruta fresca y pan integral** Kcal: 607,049 prot (g): 29,082 lip (g): 18,827 hc (g): 77,118	**Sopa casera de cocido con picadillo de huevo cocido** **Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino)** **Fruta fresca y pan** Kcal: 719,585 prot (g): 24,952 lip (g): 32,924 hc (g): 75,065	**Macarrones integrales al pesto** **Magro de cerdo en salsa** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca y pan integral** Kcal: 568,27 prot (g): 23,52 lip (g): 19,87 hc (g): 68,288	**Crema suave de calabacín, zanahoria y calabaza** **Contramuslo de pollo en salsa** **Patatas fritas** **Yogur y pan** Kcal: 619,555 prot (g): 33,576 lip (g): 26,923 hc (g): 58,078
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Macarrones en salsa de tomate casera **Ragout de cerdo al estilo tracicional** **Patatas a la gallega (pimentón)** **Fruta fresca y pan** Kcal: 636,415 prot (g): 30,206 lip (g): 18,225 hc (g): 84,132	**Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y** **Revuelto de bacalao con patatas** **Tomate con aliño de albahaca fresca** **Fruta fresca y pan integral** Kcal: 630,168 prot (g): 30,178 lip (g): 20,848 hc (g): 70,094	**Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro)** **Abadejo en salsa** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca y pan** Kcal: 627,562 prot (g): 30,052 lip (g): 17,917 hc (g): 83,535	**Patatas a la riojana** **Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera** **Zanahoria baby salteada** **Fruta fresca y pan integral** Kcal: 805,762 prot (g): 18,737 lip (g): 36,747 hc (g): 89,952	**Crema de coliflor y zanahoria** **Jamoncitos de pollo en salsa** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Yogur y pan** Kcal: 532,959 prot (g): 37,704 lip (g): 23,117 hc (g): 41,403
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla **Merluza en salsa de tomate casera** **Patatas al ajo cabañil** **Fruta fresca y pan** Kcal: 513,962 prot (g): 24,166 lip (g): 16,163 hc (g): 62,104	**Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon)** **Tortilla francesa horno** **Ensalada de lechuga y tomate** **Fruta fresca y pan integral** Kcal: 628,188 prot (g): 29,251 lip (g): 24,967 hc (g): 70,533	**Crema de calabacín y puerro** **Jamoncito de pollo asado en su jugo** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta fresca y pan** Kcal: 498,616 prot (g): 28,786 lip (g): 20,776 hc (g): 45,836	**Arroz caldoso con verduras** **Bacaladilla a la andaluza frita** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca y pan integral** Kcal: 571,791 prot (g): 19,396 lip (g): 14,243 hc (g): 87,169	**Sopa de cocido con picadillo de huevo** **Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino)** **0** **Yogur y pan** Kcal: 718,536 prot (g): 29,444 lip (g): 33,257 hc (g): 70,807
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Espaguetis aglio-olio con calabacín **Salmón al horno** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta fresca y pan** Kcal: 462,513 prot (g): 20,883 lip (g): 19,877 hc (g): 48,254	**Crema de calabaza y zanahoria asada** **Magro con salsa de tomate casera** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca y pan integral** Kcal: 845,592 prot (g): 30,112 lip (g): 26,675 hc (g): 110,579	**Alubias pintas con calabaza** **Albóndigas en salsa de pimientos** **Patata panadera al horno** **Fruta fresca y pan** Kcal: 742,976 prot (g): 33,236 lip (g): 23,504 hc (g): 93,96	**Patatas estofadas a la marinera (marisco)** **Tortilla de patatas y espinacas** **Ensalada de lechuga y tomate** **Fruta fresca y pan integral** Kcal: 628,2 prot (g): 27,11 lip (g): 26,11 hc (g): 66,2	**JORNADA GASTRONOMICA CHINA** **Arroz chino** **Rollito de primavera** **Yogur y pan** 
30				
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) **Tortilla de patata y calabacín horno** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca y pan** Kcal: 506,146 prot (g): 16,553 lip (g): 16,953 hc (g): 64,463				

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria,	1													
			Segundo	NO LECTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Merluza en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con picadillo de huev			3								11	12		
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, to	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	3						9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y calab														
			Segundo	Contramuslo de pollo en salsa														
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracicional														
			Guarnición	Patatas a la gallega (pimentón)														14
		Martes	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud														
			Segundo	Revuelto de bacalao con patatas			3	4										14
			Guarnición	Tomate con aliño de albahaca fresca														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, champ														
			Segundo	Abadejo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate ca	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Viernes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y (	1													14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Patatas al ajo cabañil														
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata, l	1	2	3						9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y puerro														
			Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras														14
			Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con picadillo de huevo			3						9		11	12		
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, to	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis aglio-olio con calabacín	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria asada														
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas con calabaza														
			Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla de patatas y espinacas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	JORNADA GASTRONOMICA CHINA														
			Segundo	Arroz chino														
			Guarnición	Rollito de primavera														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con picadillo de huevo			3						9		11	12		
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, to	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	Merluza a la romana frita	1		3	4										
			Guarnición	Patatas dado al ajillo														
		Viernes	Primero	Imágenes de China sombrero: descarga grat														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.